



Verkennend gesprek in de huisartsenpraktijk

*Hoe doe je dat als **praktijkondersteuner GGZ?***

Hoe begin ik?

Doe het niet alleen. Uit ervaring blijkt dat het voeren van het verkennende gesprek met 2 hulpverleners heel veel meerwaarde heeft. Verkennende gesprekken leveren leerervaringen op. Overleg met je praktijkhoudende huisarts of regionale huisartsenorganisatie over de mogelijkheden om te beginnen of zoek direct contact met een lokale samenwerkingspartner, zoals een sociaal wijkteam, herstelacademie, algemeen maatschappelijk werk, welzijnsorganisatie of GGZ-instelling. Veelgemaakte duo's zijn bijvoorbeeld POH-GGZ & ervaringsdeskundige en POH-GGZ & cliëntondersteuner sociaal wijkteam of maatschappelijk werker.

Wil de hulpvrager een gesprek met 2 hulpverleners?

De ervaringen zijn heel positief. Een paar voorbeelden:

- *'Ik word gehoord.'*
- *'Jullie vullen elkaar aan. Er kwam een gezamenlijk besluit uit.'*
- *'Goed om de tijd te hebben. Fijn om mijn verhaal te kunnen doen.'*
- *'Beide begrijpen mij. Ik haal er van beide kanten wat uit.'*

Voor welke problemen en hulpvragen is het verkennende gesprek geschikt?

Het verkennende gesprek is bedoeld voor uiteenlopende vragen en problemen op het gebied van mentale/psychosociale gezondheid. Sommige praktijken maken selecties van type hulpvraag en samenstelling van hulpverleners daarbij. Andere praktijken maken geen selectie en plannen alles in wat normaal individueel bij de POH-GGZ terecht zou komen.

Hoeveel verkennende gesprekken plan ik in?

Het gezamenlijke verkennende gesprek kun je als 1 of 2 vaste wekelijkse plekken in je agenda plannen. Een tussenevaluatie, na bijvoorbeeld 10 of 20 gesprekken, is aan te raden.

Hoeveel tijd vraagt een verkennend gesprek?

Een gesprek duurt meestal tussen 1 en 1½ uur. Dit geeft de tijd om de hulpvrager en zijn levenscontext goed te leren kennen en te weten wat de hulpvrager wil. En vooral geeft het de tijd om na te gaan wat de hulpvrager nodig heeft. Hierdoor is het minder nodig om door tijdgebrek te moeten sturen in een bepaalde richting of door tijdgebrek een vervolgspraak te moeten plannen.

Hoe geef ik hierover uitleg aan mijn collega's in de huisartsenpraktijk?

Er is uiteraard bereidheid en toestemming nodig van de praktijkhoudende huisarts(en) om deze gesprekken te gaan voeren. Geef uitleg over de context van het verkennende gesprek, namelijk als een waardevolle bijdrage aan de vorming van een regionaal Ecosysteem Mentale Gezondheid en invulling van het Integraal Zorgakkoord. De POH-GGZ heeft mogelijkheden om hieraan bij te dragen.¹

¹ Meer informatie: <https://poh-ggz.nl/nieuws/4-uur-extra-poh-ggz-per-normpraktijk-per-2024-hoe-besteed-je-die>

Moet de hulpvrager iemand meenemen?

Het is een grote meerwaarde als de hulpvrager iemand meeneemt uit zijn directe leefomgeving. Dit laat de sociale context en de mogelijkheden hierin op een directe manier zien. Het is aan jullie hoe sturend je wil zijn op de vraag of de hulpvrager iemand uit zijn netwerk mee wil nemen.

Kunnen we een model of methode gebruiken voor het verkennend gesprek?

Dat kan zeker. Bedenk hierbij dat de hulpvrager inhoudelijk leidend is in het gesprek. De hulpverlener leidt het proces. Een model kan hierbij helpen wanneer je het flexibel hanteert. Vermijd het afwerken van een lijstje met onderwerpen. De kwaliteit van het contact is altijd het belangrijkste. Ook de inhoudelijke richting die een hulpvrager in het gesprek aangeeft is belangrijker dan het model of de methode van de hulpverlener. Enkele voorbeelden van bruikbare modellen en methodes:

Als leidraad voor verkennende gesprekken worden vaak 4 vragen van Jim van Os gebruikt. Deze vragen zul je vaak niet letterlijk zo stellen en er zijn allerlei variaties op mogelijk:

- Wat is er gebeurd? / Wat is de aanleiding tot contact? (context psychisch lijden)
- Wat zijn je gevoeligheden en je talenten? (kwetsbaarheden en krachten)
- Waar wil je naartoe? / Wat is voor jou van belang in je leven?
- Wat heb je nodig? (om een stap in deze richting te zetten)²

Een behulpzame vraag van Philippe Delespaul die je in de verkenning van opties kunt stellen:

- Wat is de moeite waard om uit te proberen? (experiment door hulpvrager)

Ook de netwerkintake van Floortje Scheepers en UMC Utrecht is goed bruikbaar. Hierbij maak je samen met de hulpvrager visueel hoe het netwerk van de hulpvrager eruitziet en welke thema's en personen van belang zijn. Je kunt bespreken wat de invloed is van deze onderdelen, op welke gebieden verandering wenselijk is en wie wat gaat doen.³

De benadering van Positieve Gezondheid kan ook een goede ondergrond zijn voor het gesprek.⁴

Wat is het doel van het verkennende gesprek?

Het biedt de mogelijkheid voor een uitvoerig mensgericht en vraaggericht gesprek. De hulpvrager voelt zich gehoord. Het zijn vaak betekenisvolle gesprekken. Daarnaast leren we van elkaar. Het doel van een verkennend gesprek is niet direct om een bepaalde uitkomst te krijgen of andere route die een hulpvrager af zou moeten leggen. Gaandeweg zullen jullie mogelijk wel veranderingen merken in hoe jullie ingaan op hulpvragen. Een open en lerende houding kan nieuwe inzichten geven, ook voor ervaren hulpverleners. Al lerende van de hulpvrager en van elkaar zal de blik vanzelf breder worden. De verdere vorming van een levend ecosysteem zal hierbij het echte verschil maken.

Wat kun je als hulpverlener leren van verkennende gesprekken?

De gesprekken geven zinvolle gezamenlijke ervaringen. In de dagelijkse praktijk ontbreekt er vaak de tijd voor reflectie. Twee vragen waar jullie na afloop van ieder gesprek even bij stil kunnen staan:

- Hoe hebben jullie het gesprek ervaren?
- Wat hebben jullie geleerd van het gesprek?

Zo kan het bijvoorbeeld leerzaam zijn om na te gaan of je sturend in een gesprek bent geweest of juist niet. Als hulpverleners zijn we in het algemeen geneigd om – subtiel of minder subtiel – te helpen door een advies te geven of te wijzen op een bepaald aanbod. Soms kan dit heel passend zijn. Door de tijd te nemen om na te gaan wat de hulpvrager echt nodig heeft, kun je in sommige situaties

² Meer informatie: <https://www.psychosenet.nl/gem/>

³ Meer informatie: <https://www.netwerkintake.nl/>

⁴ Meer informatie: <https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/wat-is-het/>

merken dat een minder sturende houding beter passend is.

Ook is het vaak een gewoonte om vervolgsafspraken te plannen bij de POH-GGZ of te verwijzen naar de basis GGZ of gespecialiseerde GGZ. Het kan leerzaam zijn om bredere opties te verkennen – die evenwaardig zijn – zodat de hulpvrager hierin een weloverwogen keuze kan maken. De ruime tijd van een verkennend gesprek geeft hiertoe de mogelijkheid.

Hoe weet ik hoe de hulpvrager het gesprek heeft ervaren?

Door ernaar te vragen. Stel aan het einde van het gesprek een open vraag als: *hoe heb je het gesprek ervaren?* Schrijf het antwoord direct en letterlijk, in woorden van de hulpvrager, in het excel-bestand (zie bijlage). Vraag of de hulpvrager het gesprek een cijfer wil geven tussen de 1 en 10, waarbij 1 staat voor helemaal ontevreden en 10 voor helemaal tevreden.

Hoe rapporteer ik een verkennend gesprek?

Noteer na het gesprek hoe jullie het gesprek hebben ervaren. Doe dit in een paar steekwoorden en direct in het excel-bestand. Schrijf verder eventuele leerpunten of bijzonderheden op. Noteer kort de hulpvraag en vervolgstap. Ook kun je in het excel-bestand de gemaakte uren bijhouden. Jullie ervaringen zijn heel waardevol in de ontwikkeling van het Ecosysteem Mentale Gezondheid. Maak daarna een verslag van het gesprek in het huisartseninformatiesysteem zoals je gewend bent.

Hoe plannen huisartsen en assistenten de afspraken?

Alle hulpvragen die normaal individueel bij de POH-GGZ ingepland worden, zijn ook geschikt voor een verkennend gesprek. Zet duidelijk een wekelijkse plek in je agenda voor het verkennende gesprek en plan hier 1½ uur voor. Maak duidelijk dat deze plekken alleen zijn bedoeld voor eerste contacten en niet voor vervolgsprekken. Van belang is ook dat de assistent of huisarts bij het maken van de afspraak de volgende informatie geeft:

- Het gesprek duurt 1 tot 1½ uur
- Er zijn twee hulpverleners aanwezig
- De hulpvrager kan iemand meenemen uit zijn omgeving (bij voorkeur)

Het is ook mogelijk om hierover schriftelijk informatie mee te geven in de vorm van een korte brief.

Hoe zorg ik dat de gezamenlijke verkennende gesprekken goed verlopen?

Geef deze samenwerking de tijd en aandacht die het nodig heeft. Breng het regelmatig en op verschillende manieren onder de aandacht van je collega's in de huisartsenpraktijk: in praktijkoverleggen, collegiaal overleg, pauzes, via berichten in de groepsapp etc. Dit bevordert het daadwerkelijk inplannen van deze gesprekken. Het duurt soms een tijdje voordat je collega's denken aan de agendaplekken voor verkennende gesprekken.

Waar moet ik aan denken met betrekking tot geheimhouding?

Maak met de hulpverlener van buiten de huisartsenpraktijk afspraken over geheimhouding. Leg dit eventueel schriftelijk vast in een formulier voor geheimhouding zoals dat bijvoorbeeld ook voor stagiaires wordt gebruikt.

Hoe krijgt mijn huisartsenpraktijk vergoeding voor de extra tijd die deze gesprekken vragen?

Vanaf 2024 zijn er 4 extra POH-GGZ uren per normpraktijk beschikbaar die bedoeld zijn voor netwerkzorg zoals het verkennende gesprek. Ook kan er regionaal een IZA-transitiebudget worden aangevraagd. Informeer hiernaar bij de praktijkhouder of de regionale huisartsenorganisatie.

Bijlage: evaluatieset verkennend gesprek (excel-bestand)